

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ВЛИЯНИЯ ВОЛЕЙБОЛА НА УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Кдирова Мухаббат Алланиязовна

Старший преподаватель кафедры

Боевой и физической подготовки (PhD) доцент

МВД Академии Республики Узбекистан

e-mail: gulzaabatova@gmail.com

Аннотация: Посильный труд развивает выносливость и физическую силу, но в семьях очень часто детей освобождают от всего домашнего труда и даже не прививают навыки самообслуживания. Многие дети страдают избыточным весом, не имеют иммунитета к болезням, имеют аллергические болезни и частые расстройства желудочно-кишечного тракта. Всё это свидетельствует о низком уровне здоровья и физической подготовленности современных школьников.

Ключевые слова: *здоровья, волейбол, спорт, физическая нагрузка, выносливость, сила, спортсмен, труд.*

Понятие «здоровье» имеет множество определений. Смысл, закладываемый в определение данного понятия, определяется профессиональной направленностью авторов. Обратимся к самым популярным определениям понятия «здоровье».

ВОЗ определяет понятие следующим образом: «Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

По мнению В.П. Казначеева под понятием «здоровье» следует понимать «процесс сохранения и развития биологических, физиологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни».

А.Г. Щедрина рассматривает здоровье, как «целостное многомерное динамическое состояние (включающее позитивные и негативные стороны), развивающееся в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды и позволяющее человеку в различной степени осуществлять свои биологические и социальные функции».

Первый вид здоровья - это физическое здоровье. Э. Чарлтон утверждал, что такое «здоровье является естественным состоянием организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем». Организм

человека правильно развивается и функционирует только в том случае, когда хорошо работают все органы и системы.

Второй вид – психическое здоровье. Оно, по мнению Э.Чарлтона, «зависит от состояния головного мозга и характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием памяти и внимания, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств».

Третий, но не последний по значению, вид здоровья – это нравственное здоровье. Данный вид определяется моральными принципами, которые являются основополагающими для социальной жизни человека. Э.Чарлтон выделяет, что «отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни». Если физически и психически здоровый человек пренебрегает нормами морали, он может стать нравственным «уродом». Именно поэтому высшей мерой человеческого здоровья считается социальное здоровье.

В любых социально-экономических проблемах и политических ситуациях жизни и здоровья определяются как высокие человеческие ценности, поскольку именно они являются показателями цивилизованности общества, главными критериям деятельности всех его сфер.

Здоровье школьника зависит от многих методико-биологических и социально-экономических факторов, но больше всего влияние на него оказывают окружающая среда, условия жизни и обучения.

С точки зрения реформы современной системы образования важнейшего детерминантой, определяющей состояние здоровья учащихся, является качество организации учебно-воспитательного процесса. Формирование у детей ответственного отношения к собственному здоровью является одной из важнейших проблем современной школы.

Важная роль в организации и совершенствовании учебновоспитательного процесса в школе принадлежит предметно-методическим объединениям учителей. Однако, как показывает практика и анализ специальной литературы, недостаточно изученными еще остаются направления и специфика деятельности этих объединений и их роль в формировании здоровья школьников.

Уровень здоровья во многом зависит от качества и эффективности обучения, воспитания и саморазвития человека еще со школьного возраста. Школа является единственным образовательным учреждением, где можно научить школьника самому заботиться о своем здоровье, сформировать у него установку на поддержку собственного здоровья, определить особенности соблюдения и формирования здорового образа жизни, сформировать культуру

здоровья. Создание комфортных условий обучения в школе отличается системным подходом к формированию компетентной, здоровой, личности, а основным направлениям организации учебновоспитательного процесса в школе являются:

- «обеспечение здорового образа жизни путем создания среды, способствующей укреплению здоровья;
- интеграция культуры здоровья во все факторы повседневной жизни учреждения;
- комплексный подход к укреплению здоровья;
- лично ориентированное обучение и воспитание;
- дифференциация и индивидуализация обучения;
- практическое обучение педагогов;
- привлечение родителей к формированию здорового образа жизни учащихся;
- здоровье сберегающий потенциал внеурочной и внеклассной работы»

Одним из направлений совершенствования педагогического процесса общеобразовательных учебных заведений, обеспечивающим необходимый уровень здоровья школьников, является внедрение новых форм предметнометодических объединений учителей. В такие специальные объединения входят учителя физической культуры, основ здоровья, основ медицинских знаний, основ безопасности жизнедеятельности, практический психолог и социальный педагог. Основными функциями этих объединений методическое обеспечение учебного процесса и координация педагогической деятельности в области "Здоровье и физическая культура ребенка".

Деятельность объединений направлена на:

- «формирование сознательной мотивации к здоровому образу жизни и преодоления школьных факторов риска через воспитание интерактивных технологий обучения;
- обеспечение ежедневного влияния интенсифицированного учебно-воспитательного процесса; – развитие здоровьесберегающей компетентности учащихся;
- формирования здоровьесберегающих компетенций учителей и родителей;
- формирования инновационной культуры учителей по природносоответствующей организации учебного процесса;
- направления самообразования учителей на дифференцированный подход к организации процесса обучения учащихся»

– Основными направлениями работы специальных предметнометодических объединений учителей являются:

– «обработки новых государственных стандартов и нормативнометодических документов по проблеме формирования здоровья детей;

– организация и проведение спортивно-массовых мероприятий;

– организация сотрудничества педагогического, родительского и ученического коллективов по пропаганде здорового образа жизни;

– проведение дней здоровья, в которых принимают участие не только дети, но и родители, и учителя;

– организация и проведение конференций, олимпиад, тематических вечеров, посвященных вопросам формирования, сохранения и укрепления здоровья;

– проведение психолого-педагогических семинаров, лекций и консультаций для родителей;

– организация и проведение с участием врачей лекториев, круглых столов, лекций для учащихся и родителей.

Практика показывает, что применение различных эффективных профилактических оздоровительных технологий и диагностических методик на начальном этапе, а также постоянное осуществление мониторинга состояния здоровья учащихся является своеобразным залогом создания среды, которая сделает жизнь ребёнка приятной и безопасной. Такая среда будет стимулировать развитие ребёнка и обеспечит комфортные условия для формирования его здоровья.

Осуществление непрерывного исследовательского процесса состояния здоровья школьников позволит педагогам проследить его динамику и на этой основе осуществлять индивидуальный подход при подборе наиболее благоприятных технологий, что особенно важно в построении индивидуальной оздоровительной системы школьника.

Литературы:

1. Kdirova, M. A., & Nazarova, G. O. (2016). Professional and pedagogical preparedness of trainers and the possibility of improving it using training tests. In Actual problems of physical culture and sports (pp. 165-170).
2. Kdirova, M. A., & Abatova, G. N. (2021). Press-depressive warm-up as an effective means of adjusting the psychofunctional readiness of athletes for competitions. Academic Research in Educational Sciences, 2.
4. Abatova G.N. 11-12 yoshli voleybolchilarda sakrovchanlik maxsus jismoniy sifatini rivojlantirish hamda to'siq qo'yish texnikasini takomillashtirishda harakatli

o‘yinlar va maxsus mashqlar samarasini aniqlash//“Jismoniy tarbiya, sport mashg‘ulotlari nazariyasi va uslubiyatining nazariy-amaliy muammolari” xalqaro ilmiy-amaliy anjuman 2022 yil 29 yanvar, 613-614b.

5. Abatova N.G The cluster-modular method as a modern trend of improvement in the structure of a lesson in physical education for students with different levels of physical fitness. // Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani «2020 yilda o‘tkaziladigan XXXII ʻzgi olimpiya va XVI paralimpiya o‘yinlariga sportchilarni tayʻerlashning dolzarb muammolari», Chirchik, 2020, 587.
6. Abatova N.G., The effectiveness of increasing young volleyball players' hand strength and shuttle speed using game exercises. // Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani «2020 yilda o‘tkaziladigan XXXII ʻzgi olimpiya va XVI paralimpiya o‘yinlariga sportchilarni tayʻerlashning dolzarb muammolari», Chirchik, 2020, 397-bet
7. Kdirova M.A., Level of professional and pedagogical training of volleyball coaches. //Xalqaro ilmiy-amaliy anjumani «2020 yilda o‘tkaziladigan XXXII ʻzgi olimpiya va XVI paralimpiya o‘yinlariga sportchilarni tayʻerlashning dolzarb muammolari», Chirchik, 2020, 470-bet
8. ИИВ Академиясида жисмоний тарбия дарсларини соғломлаштиришга йўналтириш методикаси. 151б. “Спорт ўйинларида устувор ҳаракат қобилиятларини шакллантирувчи инновацион технологиялар” мавзусида Республика илмий-анжумани. 22.02.2024.Чирчиқ.
9. Воздействие физического воспитания в личностном развитии сотрудников ОВД. 152 ст. “Спорт ўйинларида устувор ҳаракат қобилиятларини шакллантирувчи инновацион технологиялар” мавзусида Республика илмий-анжумани. 22.02.2024.Чирчиқ.
10. Ёш волейболчиларнинг функционал тайёргарлигини баҳолаш. 319-320б. “Спорт ўйинларида устувор ҳаракат қобилиятларини шакллантирувчи инновацион технологиялар” мавзусида Республика илмий-анжумани. 22.02.2024.Чирчиқ.
- 11.10.“Жисмоний тарбия ва спорт соҳасида касбга йўналтириб ўқитишнинг долзарб муоммалари” // “Формы организации учебных занятий по физической и боевой подготовки курсантов // республика илмий-амалий конференцияси материаллари // ИИВ Академия 27.09.2024 йил.
12. Ҳарбийлар жисмоний тайёргарлигида педагогик хусусиятларнинг ўрни Ички ишлар органлари ходимларининг жанговар ва жисмоний тайёргарлигини ошириш: муаммо ва ечимлар. Республика илмий-амалий конференция материаллари.143-146ст. Тошкент – 2024.

13. “The advantage of developing the skills in accordance with technical methods (in the example of volleyball)” // Муғаллим ҳам узликсиз билимлендириу журнали илмий мақола.. -2024.571-574 бетлар 2024 5/2 сан.
- 14.13. The impact of physical yeducation in the personal development of police officers. 189-191r. PEDAGOGS International research journal. ISSN: 2181-3027. SJIF: 4.995. Volume-56 Issue-2. 21/05/2024. www.pedagogs.uz .
- 15.14. Volleyball as a means of developing the physical qualities of cadets of the academy of the republic of Uzbekistan. 184-188 p. PEDAGOGS International research journal. ISSN: 2181-3027. SJIF: 4.995. Volume-56 Issue-1. 21/05/2024. www.pedagogs.uz
16. “USA innovation in the modern education system” халқаро журнал // “Methods of improving physical and combat trading in educational institutions of the ministry of internal affairs of the republic of uzbekistan” // илмий мақола . 25.09.2024
17. PEDAGOGS International research journal-65. ISSN:2181-3027.” // “The role of physical education in the universal and professional trading of cadets” // илмий мақола. Volume-67 Issue-1. сентябрь-2024й. 68-72 бетлар..
18. PEDAGOGS International research journal-67. ISSN:2181-3027.” // “The mainlaws the development of physical abilities” // илмий мақола. Volume-67 Issue-1. октябрь-2024й. 197-200б.
19. The impact of physical education in the personal development of polise officers // Modern education and development. № 14, Часть -9. Ноябрь-2024г. 153-156р